**Правила игр**

**1. Вышибалы**

Берём 2 команды. Команду с наименьшим кол-вом очков ставим в центр (в качестве вышибаемых), другую ставим по краям зала (под баскетбольными воротами). Вышибающим даётся 1 мяч, которым они должны выбивать выбиваемых игроков. Если в течение 10 минут успеют выбить всех выбиваемых, то команда вышибающих победила. Если нет,

то победили вышибаемые игроки. +3 очка победителям. 0 проигравшим.

**2. Соревнования на точность**

2-3 игрока входят в игровую зону(зависит от кол-ва игроков), затем на определённом расстоянии вырисовывается/выбирается круг(кеглями/кругами в спортзале), в него питаются попасть(мячом).

У каждого игрока есть 2 попытки на бросок. За каждый правильно попавший мяч начисляется 1 очко. Игра ведётся до конца перемены. Команде, получившей наибольшее число очков, начисляют 2 очка + отрыв от команды на втором месте в очках/10(если доп. очки за отрыв<1, очки не начисляются)

**3. Эстафета**

Берём 2-3 команды, расставляем их на 2-3 полоски, и начинаем в случайном порядке проводить разные состязани(для каждой эстафеты нужно будет распечатать специальную таблицу, нарезать так, чтобы на одной полоске была одна игра для эстафеты,

затем перемешать их в руках на глазах у команд, выкинуть одну и вытянуть остальные одну за другой. Это и будет порядок проведения. Затем порядок оглашается, и команда, выполнившая все испытания быстрее всех в нужном порядке, побеждает.

Бег боком, Бег крестиком, бег с передачей кегли (каждой команде по кегле, передний берёт кеглю, бежит до конца зала, касается стены(что применимо для всех беговых испытаний), возвращается обратно, отдаёт кеглю следующему.)

Бег трусцой с приседаниями через каждые 2 шага, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом, бег прыжками на обоих ногах.

Победившей команде +5 очка, проигравшим -2.

**4. Догонялки**

Берём 3 команды из трёх, наименьшую по очкам/людям назначаем салящей, остальные убегающими.

Салящий должен догнать и коснуться рукой убегающего, после чего салящий выбывает.

Если салящие успеют всех догнать в течении 3 минут, то они побеждают и получают +1 очка. Очки проигравших не изменятся, но на команду в специальное поле будет поставлена пометка. За каждые три таких пометки у команды счисляется по 1 очку.

Серия игр-до конца перемены.

**5. Боулинг**

Берутся 2-3 команды и по очереди пытаются сбить три стоящие на другом конце зала кегли мячом. Команда, первая сбившая все кегли побеждает и получает +1 очко. Игра ведётся до конца перемены.

**6. Активный пионербол**

Берём две команды из трёх.

Ставим их по две стороны поля.

Выкидываем мяч той, которая по состоянию общего счёта в турнире проигрывает.

Задача каждой - бросить мяч на другую сторону поля так, чтобы он коснулся пола.

Нельзя кидать мяч в пол.

Построения нет, каждый может бегать по своей стороне поля вместе с командой свободно, с ограничениями: не толкаться, сохранять безопасную скорость(скорость, при которой тормозной путь будет не более примерно 1м)

У какой команды счёт больше, та и победила.

+4 очка победителям, -1 проигравшим.

Игра ведётся до конца перемены.

**7. Силовые упражнения - челленджи**

Силовые упражнения:

Берём одну любую команду.

Раскладываем маты, разделяем парами. Один считает, другой делает упражнения(кол-во сделанных упражнение не влияет на итоговое кол-во очков, т. к. можно легко делать быстрые серии упражнений, пока на пару смотрит Степан(ведущий), остальное время отдыхать,

считая при этом упражнений, которые не были сделаны, "набив" таким образом по 100 упражнений).

Очки за упражнения считаются в том, сколько было сделано серий по: 10 отжим.- 1 очко, 15 приседаний - 1 очко, 15 пресса - 1 очко, 25 подпрыгиваний со скакалкой - 1 очко. Игра длится всю перемену. Кол-во очков для соревнования вычисляется по формуле кол-во очков за упражния/8.

Игра ведётся до конца перемены.

**8. Челленджи**

Более сложные индивидуальные альтернативы Силовым упр-нениям.

Проводятся так. На перемене желающий должен прийти в 17-тый кабинет, найти любого члена проектной группы. Сказать ему-"Я хочу принять участие в челлендже". Затем они проходят в относительно тихое и безопасное место коридора, где желающий пытается выполнить один из челленджей, доступных по дням.

Челленджи:

Понедельник- Пистолетик(выставить одну ногу вперёд, присесть 5 раз)- +2 очка,

Вторник-

Среда-

Четверг-

Пятница-

Очки начисляются сразу в турнирную шкалу команды.

**9. Бадминтон – горячая картошка**

Берём 2 команды из 3-ёх, ставим их на свою половину зала каждую, каждому по ракетке.

Обоим командам кидаем по воланчику.

Та команда, которая продержалась дольше получает +1 очко. Игра ведётся всю перемену. Та команда, которая накопила больше очков за перемену побеждает.

+2 очка победителям, 0 проигравшим

Игра ведётся до конца перемены